



令和3年度

6月 給食だより

相浦保育園



日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	15時おやつ	血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくなる
1	火	野菜ジュース	豚肉と野菜の生姜炒め なすのみそ汁 のり納豆 フチトマト パナナ	牛乳 パン(ボルガ)	豚肉 油揚げ 納豆 牛乳	強力粉 薄力粉 バター 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン しょうが なす こねぎ のり トマト パナナ
2	水	牛乳 パン	エビの天ぷら わかめうどん ごぼうサラダ レタス パイン缶	フルーツヨーグルト	エビ 卵 かまぼこ ハム ヨーグルト	薄力粉 うどん 米	わかめ ねぎ ごぼう きゅうり 人参 レタス パイン みかん パナナ
3	木	アイスマルク	豆腐の中華あんかけ かきたま汁 サラダ菜 オレンジ	牛乳 大豆といりこの揚げ煮	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳 大豆	片栗粉 米	人参 もやし 玉ねぎ しいたけ きくらげ ねぎ えのき サラダ菜 ネーブル
4	金	牛乳 せんべい	焼きししゃも けんちん汁 レタス ごぼうの唐揚げ 味付のり 白桃缶	アイスマルク お好み焼き	ししゃも 豆腐 脱脂粉乳 卵 チーズ ベーコン	こんにやく 里芋 薄力粉 米	ねぎ 人参 ごぼう しいたけ レタスの のり もも缶詰 キャベツ 青のり
5	土	牛乳	大根とじゃが芋のみそ汁 チーズオムレツ ほうれん草のソテー パナナ	牛乳 カップケーキ	油揚げ ベーコン 卵 チーズ 牛乳	じゃが芋 薄力粉 バター 米	大根 玉ねぎ こねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 赤ピーマン コーン パナナ
7	月	牛乳 クッキー	カレーライス 卵サラダ パナナヨーグルト	きな粉ミルク おこし	鶏肉 牛乳 卵 ハム ヨーグルト 脱脂粉乳 きな粉	じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 きゅうり パナナ
8	火	アイスマルク せんべい	魚の照り焼き 小松菜と豆腐のみそ汁 五目豆 メロン	牛乳 ピザパン	白身魚 豆腐 大豆 丸天 鶏肉 牛乳 チーズ	こんにやく 食パン 米	小松菜 玉ねぎ えのき ごぼう レンコン 人参 昆布 メロン ピーマン ジャセリ
9	水	牛乳 パン	スパゲティナポリタン パンプキンスープ いりこ りんご	ミルクココア パナナ	ベーコン 生クリーム 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ バター 米	玉ねぎ じゃけ ピーマン トマト缶 パセリ かぼちゃ りんご パナナ
10	木	きな粉ミルク	なすと豚肉のみそ炒め すまし汁 チーズちくわ きゅうり パイン缶	牛乳 サブシ	豚肉 たまご豆腐 牛乳 ちくわ チーズ 卵	薄力粉 米	なす 人参 玉ねぎ えのき みつば きゅうり パイン缶
11	金	ヤクルト	誕生会 サンドイッチ 枝豆 フライドポテト 青りんごゼリー 牛乳	牛乳 ロールケーキ	卵 ツナ ハム チーズ 牛乳	食パン ポテト	きゅうり レタス 枝豆
12	土	牛乳	筑前煮 じゃが芋のみそ汁 ソーセージ レタス パイン缶	豆乳 お菓子	鶏肉 卵 丸天 油揚げ 魚肉ソーセージ 豆乳	こんにやく 里芋 じゃが芋 米	だけのこ 人参 しいたけ レンコン ごぼう いんげん 玉ねぎ ねぎ レタス パイン缶
14	月	牛乳	親子丼 イカとワカメの酢の物 フチトマト パナナ	牛乳 おにぎり	鶏肉 卵 いか 牛乳	はるさめ 米	玉ねぎ 人参 いたけ わかめ きゅうり トマト パナナ
15	火	アイスマルク	白身魚のパン粉焼き 豆サラダ キャベツと厚揚げのみそ汁 みかん缶	牛乳 ごま団子	白身魚 卵 生揚げ 大豆 チーズ ハム 牛乳 小豆	さつまいも 薄力粉 団子の粉 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ きゅうり みかん缶
16	水	牛乳 パン	焼きそば アスパラのサラダ フチトマト いりこ パイン缶	アイスマルク 昆布 かりんとう	豚肉 脱脂粉乳	中華麺 米	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ アスパラガス 黄ピーマン きゅうり トマト パイン缶 昆布
17	木	アイスマルク	ポークビーンズ 冬瓜のスープ かぼちゃのオリーブ焼き オレンジ	あじさいゼリー	ウインナー 大豆 鶏肉	オリーブ油 米	人参 玉ねぎ トマト缶 かぼちゃ 冬瓜 こねぎ ネーブル
18	金	牛乳 クッキー	鮭の塩焼き 豚汁 梅納豆 ほうれん草のゴマ和え パナナ	きな粉ミルク お芋の蒸しパン	白鮭 豚肉 生揚げ ちくわ 納豆 脱脂粉乳 きな粉	里芋 こんにやく さつまいも 米	玉ねぎ 人参 大根 しいたけ こねぎ ほうれん草 きゅうり 梅漬 パナナ
19	土	牛乳	ワカメ入り卵焼き 線野菜のスープ ウインナー レタス パイン缶	牛乳 お菓子	卵 かにかま ウインナー 牛乳	米	わかめ キャベツ 人参 玉ねぎ レタス パイン缶
21	月	ヤクルト	タコライス たまごスープ いりこ りんご	牛乳 ごまココロドーナツ	牛ひき肉 チーズ 卵 牛乳	片栗粉 薄力粉 バター 米	玉ねぎ レタス トマト ピーマン 人参 セロリー トマト缶 えのき ねぎ りんご
22	火	豆乳 せんべい	アジの南蛮漬け ワカメと豆腐のみそ汁 フチトマト 黄桃缶	牛乳 アーモンドトースト	あじ 豆腐 牛乳	薄力粉 食パン バター 米	玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ えのき ミニトマト もも缶
23	水	牛乳 パン	焼きビーフン ワカメスープ チーズ パナナ	牛乳 黒糖やきもち	豚肉 えび ちくわ チーズ 牛乳	ビーフン 団子の粉 ごま油 米	玉ねぎ 人参 ピーマン きくらげ しいたけ わかめ えのき みつば パナナ 干し豆とう
24	木	牛乳	クッキング カレーライス マカロニサラダ サラダ菜 ヨーグルト	アイスマルク ふかし芋	鶏肉 ハム ヨーグルト 脱脂粉乳	じゃが芋 マカロニ さつまいも 米	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ サラダ菜 みかん缶
25	金	アイスマルク	魚の野菜あんかけ 中華風スープ サラダ菜 オレンジ	お茶 おにぎり	白身魚 卵	片栗粉 米	ピーマン 人参 玉ねぎ もやし きくらげ しいたけ こねぎ サラダ菜 ネーブル わかめ
26	土	牛乳	ミネストローネ チーズハンバーグ レタス パイン缶	牛乳 米粉ケーキ	ベーコン 豆 豚ひき肉 チーズ 卵 牛乳	マカロニ じゃが芋 パン粉 米粉	玉ねぎ セロリー キャベツ トマト缶 人参 レタス パイン缶
28	月	牛乳 クッキー	麻婆豆腐 春雨サラダ サラダ菜 オレンジ	きな粉ミルク もちもちチーズ	合挽き肉 豆腐 かにかま 脱脂粉乳 きな粉 チーズ	片栗粉 はるさめ 団子の粉 米	玉ねぎ しいたけ 人参 こねぎ きゅうり サラダ菜 ネーブル
29	火	牛乳	魚のみそ焼き 和風スープ いんげんと人参のジャコ炒め パナナ	牛乳 きな粉トースト	白鮭 いんげん しらす 牛乳 きな粉	ごま油 食パン バター 米	えのき しそ 人参 玉ねぎ しいたけ わかめ パナナ
30	水	牛乳 パン	そうめん汁 とり天 ひじき煮 サラダ菜 みかん缶 いりこ	ミルクココア パナナ	かまぼこ 鶏肉 卵 丸天 大豆 脱脂粉乳	素麺 薄力粉 こんにやく 米	人参 玉ねぎ しいたけ ひじき さやえんどう サラダ菜 みかん缶 パナナ

梅雨のこの時期は、雨が続きたり梅雨の合間の晴れた日急に気温が上がったりして日頃元気な子ども達も活動が鈍りそれに伴って食欲も落ちてきます。

また、梅雨時は、食中毒の発生が起こるため衛生面にも注意が必要です。保育園の給食室でも衛生面に気を付け、子どもたちが元気に過ごせる給食を提供します。



6がつ4か虫歯予防デー

近年、子ども達の嚙む力【咀嚼力(そしゃく)】が弱くなってきていると言われています。よく噛むという事は、子どもの体にどんなに影響を与えるのでしょうか。

【噛むことの効果】

- ・肥満予防
- ・虫歯を防ぐ
- ・消化、吸収をよくする
- ・脳を活発にして、記憶力をアップさせる



は手作りのおやつです。

しょうぶな歯を作る食べ物

<p>タンパク質</p> <p>卵、豆腐 納豆、魚など</p>	<p>カルシウム</p> <p>ひじき、海苔、 小松菜、ヨーグルト 牛乳、チーズなど</p>
--	---